

# Minestrone



## Zutaten für 4 Personen

- 1 Fenchel
- 4 Karotten
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 1 l Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Paprika edelsüß
- 120 g Erbsen
- 4 EL geriebener Parmesan
- ¼ Bund Basilikum

## Zubereitung

- Den Fenchel putzen, waschen, längs halbieren, den Strunk heraus schneiden und in Würfel schneiden. Die feinen grünen Blättchen beiseitelegen und ebenfalls für die Suppe verwenden.
- Die Karotten waschen, schälen, der Länge nach vierteln und in kleine Stücke schneiden.
- Bei den gewaschenen Tomaten den Strunk und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, in feine Würfel schneiden und in dem erhitzten Öl glasig dünsten.
- Die Karotten und den Fenchel zugeben, etwa 5 Minuten dünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Mit Pfeffer und Paprika würzen und weitere 15 Minuten garen.
- Die Erbsen hinzugeben und die Suppe 7 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss die Tomatenwürfel und die fein geschnittenen grünen Fenchel- und Basilikumblätter hinzufügen. Die Suppe mit dem geriebenen Parmesan bestreuen.

## Angaben pro Portion

Energie	183 kcal
Fett	9,9 g
Kohlenhydrate	13,5 g
Eiweiß	9,3 g
Ballaststoffe	8,7 g

## Tipps

Die Minestrone eignet sich gut als Vorspeise zu süßen Hauptgerichten.

In Italien wird der Suppe häufig gekochter Reis (etwa 100 g für 4 Personen) hinzugefügt.